

EQUIPO 10

**RECETAS
para no
amargarse
la vida**



LUISA

Podríamos hacer un recetario para endulzar la vida o contrarrestar la amargura. Podemos poner las recetas de lo que nosotros hacemos cada vez que estamos estresados o malhumorados. Puede ser todo lo original que penséis, desde la receta perfecta para quedar con amigos, una tarde de videojuegos, ir a la playa o incluso tomarlo desde la forma más literal y proponer una receta de tu infancia, una comida o postre que simplemente te alegra o es especial para ti por alguna razón. MARINA

**Mi receta para hacer la vida feliz es, sin duda,
divertirme con mis amigos...**

La gente es genial para nuestro desarrollo personal y me encanta socializar y compartir momentos con ellos. También me encanta escuchar música, me llena de energía.

LUISA

Cuando estoy malhumorado y estresado a mí me gusta ver una película, comer y salir con mis amigos. La receta perfecta sería almorzar con mis amigos y después me quedaría toda la tarde jugando videojuegos con ellos.

TIAGO

Estos fragmentos son muy hermosos y muy inspiradores, por eso me cuesta elegir mi favorito. Me ayudan a lograr cosas en mi vida. Y a liberarme de cosas que no deberían formar parte de ella. He abierto un poco los ojos a la suerte que tengo en mi vida de tener una familia que me ame y me ayude, y buenos amigos. Estoy agradecida por lo que tengo y ya estoy agradecida por lo que tendré en el futuro.

YASEMIN

La gente se avergüenza demasiado rápido y esto es un gran obstáculo en nuestras vidas y hace imposible que tengamos muchas experiencias.

Nos preocupamos demasiado por lo que los demás piensan de nosotros, tenemos que ser lo que somos sin pesar. LIA

"Aprender a evaluar lo que nos sucede con realismo y objetividad nos hace más fuertes y más tranquilos" es un muy buen consejo que todo el mundo debería hacer. CAMILLE
